

Vegane Fischstäbchen-Burger mit Sauce Tartar

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gewürzgurken	2 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Kapern	1 EL
Zitronen	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
bunter Blattsalat	40 g
Vegane Salatmayonnaise	25 ml
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	3 EL
Vemondo vegane Fischstäbchen	300 g
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder, feine Reibe

1. Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kapern in ein Sieb abgießen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schleudern.
2. In einer Schüssel vegane Salat-Mayo, Gewürzgurken, Schnittlauch, Kapern, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Vegane Fischstäbchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Hamburgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in der heißen Pfanne ca. 2 Min. goldbraun rösten.
5. Brötchenunterseite mit etwas Sauce Tartar bestreichen. Nach Belieben mit Salat, veganen Fischstäbchen und Zwiebeln belegen. Mit Brötchenoberseite abschließen und vegane Fischstäbchen-Burger servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	464 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	23 g